

COMEMOS DEMASIADO!

Na dose CERTA

Saiba que atitudes deve ter para comer com conta, peso e medida e saber o que deve pôr no prato

A maioria das pessoas gosta de pensar que controla a quantidade de alimentos que ingere. Acha que basta confiar no organismo para saber quando se está cheio. Mas estudos demonstram que pequenos estímulos à nossa volta podem levar-nos a encher o prato e a comer mais do que devíamos. “Pratos grandes – e utensílios de servir ainda maiores – podem levar a um consumo excessivo”, alerta Luigi Gratton, vice-presidente de Educação Nutricional da Herbalife. Numa experiência realizada num self-service de gelados, as pessoas

que receberam taças e colheres grandes serviram-se de uma quantidade de gelado 57% superior à dos participantes que tinham taças e talheres mais pequenos. A realidade é que comemos praticamente tudo o que nos for servido – seja muito ou pouco. Deixamos aqui alguns truques para contrariar esta tendência:

1 Pense numa “co-lher” e não numa “pá”. É um velho truque, mas funciona. Usar pratos pequenos e copos finos e altos dá a ilusão de que temos mais comida e bebida. Utensílios mais pequenos também

ajudam a evitar que se encha o prato.

2 Escolha embalagens de tamanho normal. À medida que os pacotes se tornam maiores, as doses também aumentam. As caixas grandes de cereais podem ser mais económicas, mas estudos revelam que as pessoas acabam por servir-se sempre muito mais.

3 Mantenha os doces à distância. Coloque os doces e os biscoitos longe da vista e, em alternativa, tenha sempre uma taça de fruta à mão.

4 Faça misturas, mas não exagere.

Quanto maior for a variedade no prato, maior será a quantidade. Não há problema se optar por uma variedade de fruta e legumes pouco calóricos, mas perante um *buffet* ou um jantar de família, limite a variedade e sirva-se de poucos alimentos de cada vez.

5 Beba batidos.

Experimente um batido de proteínas ao pequeno-almoço ou almoço. Preparado com leite, proteína em pó e fruta, é uma ótima forma para controlar as doses ingeridas. ■



Uma refeição equilibrada e na proporção certa traz saúde e bem-estar

Alimentos frescos

Com as temperaturas elevadas, começamos à procura de formas de nos refrescarmos. Temos também a tendência de nos alimentarmos de forma diferente, pondo de lado as sopas e guisados, que nos parecem tão reconfortantes nos meses de Inverno, passando a preferir refeições mais ligeiras. Damos preferência aos líquidos, fruta e legumes frescos.

“Não só este tipo de alimentos ajuda a repor os líquidos e minerais que se perdem com a transpiração como também os antioxidantes existentes na fruta e nos legumes podem ajudar a proteger o corpo de danos provocados pelo sol”, afirma Luigi Gratton, concluindo que “beber os líquidos adequados e comer muita fruta e legumes pode mesmo ajudar a vencer o calor”. Eis alguns destes alimentos que o vão ajudar a manter -se fresco:



Frutos silvestres. Demasiado sol? Os doces e deliciosos frutos silvestres contêm componentes ligados à aspirina que podem reduzir inflamações e ajudar a aliviar o ardor das queimaduras solares. São também uma boa fonte de vitamina C, um conhecido antioxidante.



Melão. Nenhum alimento lembra tanto o Verão como o melão. É uma ótima fonte de potássio. É também rico em betacaroteno, um poderoso antioxidante.

Espinafre. As folhas de espinafre contêm muita água e são uma excelente fonte de magnésio. Para além disso, o espinafre deve a sua cor verde à luteína – um antioxidante que protege a pele e os olhos da exposição solar.



Bebidas desportivas.

A água é uma ótima forma de repor líquidos, mas se estiver a fazer exercício físico em zonas quentes e húmidas, as bebidas desportivas podem ser melhor opção. Ajudam a repor minerais valiosos e são concebidas para ajudar a maximizar a absorção de líquidos.

Malaguetas. Alimentos picantes em tempo quente? Pode acreditar. Ricas em vitamina C, estimulam a transpiração, que, à medida que se evapora da pele, ajuda a refrescar.

